

ほけんだより 3月号

茨城県立日立工業高等学校 定時制

3月に入り、少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。来月からはよいよ新年度です。「終わりよければすべてよし」という言葉のとおり、1年を締めくくる大切な時期です。最後まで気を引き締めて、学校生活を送っていきましょう。

～新年度に向けて体調を整えましょう～

3月は自宅学習や学期末休業があり、学校へ登校する日がとても少ないです。新学期を元気に迎えるためにも、この期間に生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

いい睡眠 3つの条件

しっかり眠ったつもりでも、日中に眠気を感じる人は、ぐっすり眠れていないのかもしれません。思い当たることはありませんか？

量
十分な時間、眠れていますか？

リズム
毎日、同じ時間に起きていますか？

質
起きたとき、スッキリしていますか？

もうできてる？

- 文具はそろっていますか？
- パソコンの中の整理は大丈夫？
- むし歯の治療は済んだ？
- 生活リズムは乱れていない？
- 友だちから借りたものの返し忘れはない？

春休み中に再度チェックを

新学期には健康診断があります。体調を整えると共に、気になるところの治療ができるといいですね！

～3月3日は「耳の日」です～



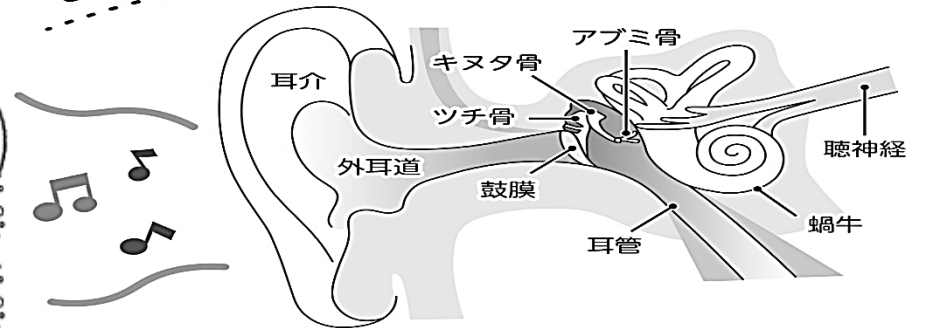
ヘッドホン難聴に注意！

耳は音を聞いたり、体のバランスをとるためにとても大切な働きをしています。「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で相談をしましょう。

話が聞こえるくらいの大きさで！
休憩をとりながら長時間聞かない！

耳のしくみ

どうやって音を聞いているの？



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、“音”として認識するのです。